

1月

奈良



1月の「食育の日」は奈良県です。

「飛鳥汁」は鶏肉と野菜を入れたみそ汁に牛乳を加えた、奈良県の郷土料理です。飛鳥時代、宮廷に献上されていた高価な牛乳は飲み物ではなく薬として大切にされ、体によい食材として料理に混ぜて食べたのが始まりといわれています。

「竜田揚げ」は、揚げたときにしょうゆの色が赤くなり、片栗粉が白く浮かぶ様子が、竜田川に紅葉が浮かぶ様子に似ていることからその名がつけました。竜田川は奈良県の紅葉の名所です。

「奈良のっぺ」は、さといもが煮くずれて自然にとろみがつくのが特徴です。奈良県の郷土料理を味わって食べましょう。